ちかげの美人才食

創成川沿いのオレンジ色の屋根が目印。お店の大人気商品、フレンチトーストはテイクアウトもできますよ。お店の中で食べるのとテイクアウトでは、実はパンの種類を変えているこだわりよう。食べ比べするのも面白いかも?

青山千景 *Chikage Aoyama*

14歳でCMデビューし、18歳からSTVラジオのパーソナリティを務める。2007年度ミスさっぽろを経て、現在はSTVラジオ火曜0時～「あきことちかげのアタックヤング」、TVH土曜18:30～「旅コミ北海道」、HTB土曜9:50～「イチオシプラス」に出演中。北海道フードマイスター、食育インストラクターとして専門学校や大学、会社の研修講師を務めており、幅広い分野で活躍中。

File.16 Cafe Zen

shop info 00P

札幌市中央区南1条西1丁目 丸美ビル1F
TEL.011-200-7018
営業時間／11:00～20:00
(ランチ11:30～14:30、ラストオーダー19:30)
定休日／水曜日

テイクアウトもOK!
創成川沿いのオシャレなカフェZen

うさぎ達にも癒され、ほっこりとくつろげるカフェMon-Lapinも併設

併設している「Mon-Lapin」は、うさぎを飼っている人たちの間で「なぜ北海道にはうさぎカフェがないのだろう」とのことから2013年4月にオープン。確かに猫カフェはあるものの、うさぎカフェは珍しいですよね! ネイルサロンを経営するオーナーご本人がうさぎを飼っていることもあり、うさぎと戯れるスペースを設けたカフェ&ネイルサロンをオープン。ネイルをしながらランチもでき、終わったらうさぎと戯れる、なんて楽しみ方もできますね。女性同士や、実は男性1人で来られる方も多いとか。もちろん自分の飼っているうさぎを連れてきてもOK(Mon-Lapinのみ)。一緒におでかけする場所ができて良かったというお客様が多くなったそう。ワンちゃん猫ちゃんとはひと味違う楽しみ方ができるのです。うさぎは無理に抱っこしてはダメで、自由気ままに思い通りにいかないところがハマるみたいですよ!? 次回は抱っこできるように…。またどうやったら気に入ってくれるのかな～と押したり引いたり、まるで恋愛のようですね(笑)

1日10食限定フレンチトースト 750円

た～っぷりのシロップに大きなフレンチトースト! これはさすがに1人で食べきれないです～と言ってみたのですが…。ぺろり(笑) 卵と牛乳と砂糖の絶妙な配合の中に1日漬け込んだバケット。このバケットはしっかり乾燥させてからつけ込むので、まるでスポンジのように吸い込み、出来上がりはフワフワ! 焼き上がりは中はしっとり、外はカリっとしていて、専門店から買い付けているというこだわりのメイプルシロップとの相性も抜群!

ランチにプラス210円で日替わり紅茶が付きます。今回はアイスアップルティーとローズティーを頂きました。アップルティーはりんごの実が入った茶葉を水出しすることで、紅茶とは思えないほどのジューシーさを感じます。私は過去に紅茶の講習会に出たことがあるのですが、その時に味わった感動をこのお店でも体感することができました! ローズティーにはバラの花びらそのものが茶葉に入っており、ティーカップからの香りと飲んだときの香りが全く別物! 鼻から抜ける心地よい香りはまさに脱帽です。

枝豆とポテトの香草サンド 750円

塩麹とハーブで漬けた自家製チキンハムと、マヨネーズを使っていないポテトサラダがぎっしり入っています。マヨネーズの替わりにクリームチーズ、豆乳、味噌を使用! またディルと呼ばれるリラックス効果のある香草を使っているのでお昼時にほっとひと息つけそうです。ニンニクを入れずにオレンジを搾ったドレッシングでいただくサラダや、トルティと呼ばれるキッシュのような1品もついていますよ。ヘルシーでもがっちり食べられますね。

ホットサンド 650円～

4種類ある中から、私はチキン・ゆず胡椒マヨネーズ、ハムチーズの2品をチョイス! 組み合わせできるのが嬉しいですね。チキン・ゆず胡椒マヨネーズは、ピリっとくる柚胡椒の風味が食欲をそそります。定番のハムチーズにはチェダーチーズを使用。パンチがありますが、低脂肪の胸肉のハムとの相性が抜群!

手作りのゆずみつジンジャー 650円

ペリエを入れてシュワシュワ～っと弾ける音が最高! ジンジャーは体を温めてくれるので、夏でも冷え性に悩む人にもオススメです。最後にレモンを搾ると更に違った味わいに…。

ティーカンテン 550円

知っていました? 寒天はヘルシーで食物繊維が豊富! 香り高いアールグレイの寒天がぎっしりとつまったデザートを頂ました。上にはきめ細かいフワフワのクリームがたっぷり。寒天はお腹を満腹にしてくれる作用もあるので、このヘルシーなデザートは女子必見ですよ。

◀手作りのゆずみつジンジャー(左) ティーカンテン(右)

ちかげの美味しい話

～鶏肉について～

鶏肉には様々な部位がありますね。ここで一度おさらいしてみましょう。

もも肉
適度な脂肪分にコクのある味。煮物や揚げ物、蒸したり焼いたりと、様々な活用法があります。

むね肉
高タンパク、低脂肪であっさり風味の部位です。サラダ、蒸し鶏、チキンカツ、唐揚げなど、色々な料理に。

ささみ
鶏肉の中でもっとも脂肪が少なく、高タンパクな部位です。サラダや、フライなどにオススメです。

手羽先
程よい脂肪と味のある部位です。シンプルに塩焼きでも良いですし、煮物や揚げ物にもよく合います。先のとがった部位(手羽端)を切り落として残った部位が手羽中、半分に割れば手羽中ハーフ。スペアリブとして見かけるのはこの部位です。

やげん軟骨
漢方薬店などで薬種を細かく砕く、丹形の器具「薬研(やげん)」に形状が似ていることからこの名前になりました。コリコリとした食感が魅力の部位です。串焼きや、から揚げ、細かく砕いて、ミンチに混ぜたりします。

鶏肉の主な栄養成分は、タンパク質と脂質。鶏肉のタンパク質は、メチオニンなどの必須アミノ酸をバランスよく含み、肉の繊維も細くやわらかいので、消化吸収率が高いのも特徴。また、手羽先や骨付きモモ肉などの骨の回りには、コラーゲンが非常に多く含まれ、ビタミンも豊富。コラーゲンは、細胞に栄養分や酵素を行き渡らせ、新陳代謝を活性化するので、肌を美しく保つことができますよ。